

哪些蔬菜生吃才能吃到营养

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/07/13 17:09

适合凉拌的蔬菜有些共同点:如气味独特清新,口感清脆有劲,可生食或仅以热水汆烫就能散发香气。根据各种蔬菜的特性作了以下的4种分类,能让你做的凉拌菜更加美味又有益。

适合生食的蔬菜可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感,因加热会破坏养分及口感,通常只需洗净即可直接调味拌匀食用,如胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心、圆白菜等。生吃最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。在无土栽培条件下生产的蔬菜,也可以放心生吃。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁或将新鲜蔬菜凉拌,可适当加点醋,少放点盐。

生熟食皆宜的蔬菜这类蔬菜气味独特,口感清脆,常含有大量纤维质。洗净后可直接调拌生食,口味十分清鲜;若以热水汆烫后拌食,则口感会变得稍软,但还不致减损原味,如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。萝卜种类繁多,生吃以汁多辣味少者为好,但其属于凉性食物,阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。

比如,番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素,要想摄取就应该熟吃。但如果你想摄取维生素C,生吃的效果会更好,因为维生素C在烹调过程中易流失。

焯过后食用的蔬菜这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味,但只要以热水焯过后即可有脆嫩口感及清鲜滋味,再加调味料调拌即可食用,如以下四类:

第一类是十字花科蔬菜,如西兰花、菜花等,这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好,其中丰富的 纤维素也更容易消化。

第二类是含草酸较多的蔬菜,如菠菜、竹笋、茭白等,草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收。因此,凉拌前一定要用开水焯一下,除去其中大部分草酸。

第三类是芥菜类蔬菜,如大头菜等,它们含有一种叫硫代葡萄糖甙的物质,经水解后能产生挥发性芥子油,具有促进消化吸收的作用。

第四类是马齿苋等野菜,焯一下能彻底去除尘土和小虫,又可防止过敏。此外,莴苣、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净,用开水烫一下再吃,这样更卫生,也不会影响口感和营养含量。